



宮城県気仙沼保健所では、働く皆さんの健康づくりを応援するため、この度情報誌「Rias×Smart（リアスマート）通信」を創刊いたしました。「Rias×Smart（リアスマート）」とは、気仙沼・南三陸地域を囲むリアス式海岸の「Rias」と、スリムな様子や活発さ、賢明さを表す「Smart」を掛け合わせた造語です。Rias×Smart通信を、ぜひ皆様の健康づくりにぜひお役立てください！

## 今後Rias×Smart通信でお知らせする主な内容(年4回発行)

### 地域の取組み

気仙沼圏域の事業所や団体で行われている、健康づくりに関する実践事例などの紹介

### 健康づくりTOPIX

気仙沼圏域の健康課題や、時節柄気をつけたい健康づくりのポイントなどの紹介

### 気仙沼・南三陸の健康データ

気仙沼圏域の健康に関するデータの紹介

### 募集！

#### 従業員の健康づくりに関する取組み、取材します！

- ・従業員が健診を受けやすい工夫をしている
- ・会社独自で体操の時間を設けている

など、健康づくりや環境改善に取り組む事業所さんがありましたら、Rias×Smart通信に掲載させていただきます！「我が社こそは」という事業所さん、ぜひご連絡ください！

### 保健所では・・・

事業所での健康づくりをサポートするため、

- 出前講座
- 健康づくり教材の貸出

などを行っています。ぜひご活用ください！



【上記の問合せ・申込み】宮城県気仙沼保健所 成人・高齢班 TEL:22-6614 E-mail: kshwfz-sk@pref.miyagi.lg.jp

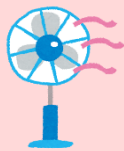
## 健康づくりTOPIX①

# 熱中症を予防しよう！～新しい生活様式における行動のポイント～

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、「新しい生活様式」が求められています。一方で、暑い中でのマスク着用等により、熱中症になる可能性も。ポイントを押さえ、熱中症を予防しましょう。

### ①暑さを避けよう

- ◎ エアコンや扇風機で室内温度を調節  
→ 感染症予防のため、換気扇や窓開放で換気をしつつ、室内温度を調整しましょう！
- ◎ 暑い日や時間帯はムリをしない！
- ◎ 涼しい服装にする



### ②適宜マスクを外そう

- ◎ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ◎ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ◎ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩を



### ③こまめに水分を補給しよう

- ◎ 水分補給はのどが渇く前に!!
- ◎ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ◎ 大量に汗をかいた時には、適度な塩分補給も忘れずに







### ④日頃から健康をチェック

- ◎ 日頃から、体温測定や体調などの健康チェックをしておく、体調の変化にすぐ気がつけます。
- ◎ 体調が悪いと感じたときは、無理せず静養を！



# めざせ！受動喫煙ゼロ～全ての施設が原則屋内禁煙へ～

2020年4月、受動喫煙の防止を目的に、「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行されました。これにより、**私たちにも身近な飲食店や事業所など様々な場所で、原則屋内禁煙が義務づけられました。**皆さまの事業所では、対策はお済みですか？下記で改めて確認してみましょう。

<p>子どもや患者等に特に配慮すべき施設</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 学校・児童福祉施設</li> <li>✓ 病院・診療所</li> <li>✓ 行政機関の庁舎 等</li> </ul>	<h2>敷地内禁煙</h2> <p>…屋外にのみ、受動喫煙を防止するために必要な措置*がとられた場所を、喫煙場所とすることが可能です。</p> <p>*①喫煙をすることができる場所である旨を記載した標識を掲示すること。 ②利用者が通常立ち入らない場所に設置すること。</p>	<p>すでに スタート！</p> <p>2019年 7月1日施行</p>
<p>上記以外の施設</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 事業所</li> <li>✓ 工場</li> <li>✓ ホテル、旅館</li> <li>✓ 飲食店</li> <li>✓ 旅客運送事業船舶、鉄道</li> <li>✓ 国会、裁判所 等</li> </ul> <p>↑ 経営判断等</p>	<h2>原則屋内禁煙</h2> <p>→屋内での喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要</p> <p>受動喫煙の防止措置をどうするかは… <b>各事業者の経営判断により選択</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="468 733 629 961"> <p>屋内禁煙</p>  </div> <div data-bbox="676 733 929 996"> <p>喫煙専用室の設置</p>  <p>喫煙のみ 飲食不可</p> </div> <div data-bbox="929 733 1190 996"> <p>加熱式たばこ専用室の設置</p>  <p>加熱式たばこのみ 飲食等も可</p> </div> </div>	<p>今春から スタート！</p> <p>2020年 4月1日施行</p>
<p>【経過措置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 既存の経営規模の小さな飲食店*</li> </ul> <p>*2020年4月1日時点で現存している店舗 *個人又は中小企業が経営 *客席面積100m<sup>2</sup>以下</p>	<p>喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能</p> <p>喫煙可能室</p>  <p>喫煙可・飲食等も可</p> <p>※宮城県に所在する小規模飲食店が喫煙可能室を設置する場合には、お近くの保健所への届出が必要です。</p>	

喫煙可能な  
エリアでは…



喫煙可能な場所である旨の掲示が義務づけられています。



客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

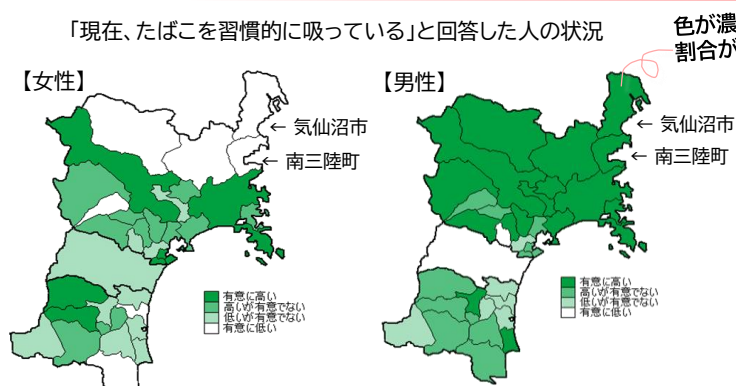
詳細や各種喫煙室の標識は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

なくそう！望まない受動喫煙

検索

(記事参考) 厚生労働省「受動喫煙対策ハンドブック」

## 気仙沼・南三陸の健康データ：男性の習慣的な喫煙率が高い



- ✓ 喫煙は、肺がんや胃がん等の多くのがんや、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳血管疾患の原因\*1となります。
- ✓ 喫煙は呼吸器に影響を及ぼすことから、**新型コロナウイルス感染症重症化のリスク要因**\*2にもなることが示唆されています。

\*1：出典：国立研究開発法人国立がん研究センター「喫煙と健康」  
\*2：出典：一般社団法人日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」

自分のために、周囲のために、煙のない環境を！

\*出典：宮城県健康推進課「R1年度版データからみたまやぎの健康」(H29年度 市町村国保・協会けんぽ 男女別特定健診質問票の状況)